

Matcha Millefeuilles Crêpes Cake mit Obst & Eis

Zubereitet mit: Langnese

ca. 75 min | normal

Zutaten

für 12 Portionen

Für den Teig

- 2 Bananen
- 400 ml pflanzliche Milch
- 200 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 30 g vegane Butter (z.B. Alsan)
- 1 Prise Jodsalz
- 4 TL Matchapulver

Für die Füllung

- 2 Bananen
- 250 g Himbeeren
- 300 g pflanzlicher Joghurt
- 2 TL Zimt
- 1 Packung

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1039 kJ
Energie (Kilokalorien):	249 kcal
Fett:	8,6 g
davon gesättigte Fettsäuren:	5,7 g
Kohlenhydrate:	35 g
davon Zucker:	18 g
Ballaststoffe:	3,5 g
Eiweiß:	4,9 g
Salz:	0,24 g

Zubereitung

1. Die Bananen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel oder einem Pürierstab fein pürieren. Die Milch hinzugeben und unterrühren. Vorsichtig das Mehl und Backpulver dazugeben, weiterschlagen, damit keine Klümpchen entstehen.

2. 25g vegane Butter (z.B. Alsan) in einer Pfanne bei kleiner Hitze schmelzen, noch heiß zu der Teigmasse

geben, kurz unterrühren – nicht zu stark! Den Teig für 15 Minuten ruhen lassen.

3. Das Matchapulver in den Teig geben und kurz unterrühren.

4. Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Temperatur erhitzen und etwas vegane Butter schmelzen, eine kleine Kelle Teig in die Pfanne geben und mit einem Crêpe-Schieber oder Pfannenwender verteilen. Ca. 30 Sekunden braten, dann wenden. Herausnehmen und auf einem Teller auskühlen lassen. Mit dem restlichen Teig verfahren, bis dieser aufgebraucht ist. In Summe sollten ca. 20 Crêpes gebacken werden.

5. Die Banane in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden.

6. Die Himbeeren putzen und auf einem Teller mit einer Gabel zu Mus verarbeiten.

7. Den ersten Crêpes auf die Tortenplatte legen, mit 3-4 EL Eis bestreichen und mit einem weiteren Crêpe bedecken. Diesen dann mit einer Schicht Bananen belegen. So weiter verfahren und im Wechsel mit Bananenscheiben, Joghurt, Beeren, Zimt und Eis belegen, bis alle Pfannkuchen aufgebraucht sind.

8. Den letzten Crêpe mit Eis und den restlichen Beeren belegen.

9. Die Torte für mind. 20 Minuten in das Gefrierfach stellen. Nach dem Herausnehmen zügig verzehren.

Tipps zu diesem Rezept

Hilfsmittel: Eine Kühlplatte, Kühlakkus oder kaltgestellte Tortenplatte zum Anrichten

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 60 min Gehzeit: 15 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns